

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor z cebulką i koperkiem 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidora i ogórka, pietruszki 80 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g Ogórek kiszony 30 g	
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 1873.64 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1975.02 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1667.73 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 226.14 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g Koper zielony 5 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody z ziołami 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g Ziemniaki () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2076.98 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1666.80 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z ogórka kisz.groszku kons i jabłka 150 g
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 150 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2182.30 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1994.80 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1941.24 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Koper zielony 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
		Wartość energetyczna: 2324.49 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2365.17 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1795.74 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 253.22 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 5.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Pietruszka natka 5 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 5 g Koper zielony 5 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomarańcza 250g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; W tym cukry: 123.40 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1888.42 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 268.46 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 5 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Kalafior gotowany* 100 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
		Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2272.09 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1576.69 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 246.27 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Koper zielony 10 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g	
		Wartość energetyczna: 2393.83 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2523.37 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2132.81 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwa strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-11, poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Salata zielona 5 g	
	II ŚN		Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem, koprem 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Salata zielona 15 g
	PD	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
	Wartość energetyczna: 2455.67 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 434.91 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2521.27 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 455.26 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 254.50 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 15 g Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 150 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 5 g</p>
	PD	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Rzodkiew biała 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 15 g</p>
	PN			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Koper zielony 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 1969.87 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1992.09 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.65 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1599.28 kcal; Białko ogółem: 65.37 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 225.23 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.98 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka z ogórka kons. i papryki konserwowej i jabłka 150 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Kasza gryczana 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Salata zielona 10 g	
	PN				Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 402.72 g; W tym cukry: 99.84 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2202.69 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwa strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w oslonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) Salata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Salata zielona z sosem vinegrett 50 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalanej 30 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
		Wartość energetyczna: 2229.28 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2181.15 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1848.25 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Salatka z pomidorów z cebulką ,ogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2076.01 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2333.32 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 419.59 g; W tym cukry: 134.12 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2007.37 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Twaróg półtłusty 35 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE,) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Jabiko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wierzpowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
	Wartość energetyczna: 2032.13 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2118.72 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1571.77 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 249.21 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 5.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g	
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
					Wartość energetyczna: 2285.36 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.40 g;
				Wartość energetyczna: 2226.23 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.02 g;	
				Wartość energetyczna: 1716.14 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 260.42 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.35 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,